

طرق سهلة... لتخزين الفاكهة والخضراوات

تظل الفواكه والخضراوات المخزنة بالشكل المناسب طازجة لفترة أطول، ويكون مذاقها أفضل، وتحتفظ بعناصرها الغذائية، وتوفر لك المال حيث إنها تقلل من إهدار الطعام.

مكان بارد ومظلم وجاف: من شهر إلى ثلاثة أشهر



الثوم
البصل

البطاطس
البطاطا الحلوة
كوسة الكراث



منضدة: من 3 إلى 10 أيام (توضع في الثلاجة عندما تنضج)



الكرز
الشمام
الكمثرى
الطماطم

التفاح
العنب
الخوخ
البرقوق



الثلاجة: من 3 أيام إلى 14 يوماً



البنجر
الكرنب
الكرفس*
الخيار
الفاصوليا الخضراء
الكراث
البازلاء

التوت
كُرنُب بروكسل
القرنبيط
الذرة
البصل الأخضر
الخضراوات الورقية*
البامية
الفجل

نبات الهليون*
البروكلي
الجزر
الفلفل الحار
الباذنجان
الأعشاب*
فطر المشروم
الفلفل
الكوسة

كوسة Summer Squash
*يتعين حفظها في أكياس من البلاستيك

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق

المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي تقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (TDD).